MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE DU VÉLO D'EXERCICE/VÉLO ELLIPTIQUE

Lisez le GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE/VÉLO ELLIPTIQUE avant d'utiliser ce MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE.

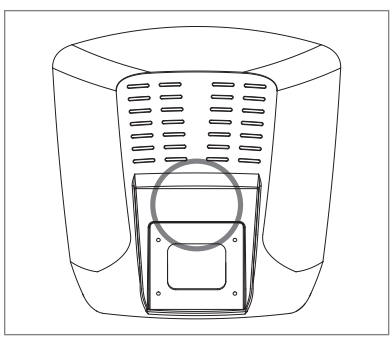
Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre console qui figure sur un autocollant blanc comportant un code barre sur l'arrière de la console.

ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET SÉLECTIONNEZ LE MODÈLE DE VOTRE CONSOLE :

NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CONSOLE :

MODÈLE : ☐ CLASSIQUE ☐ ÉLÉGANTE ☐ TACTILE

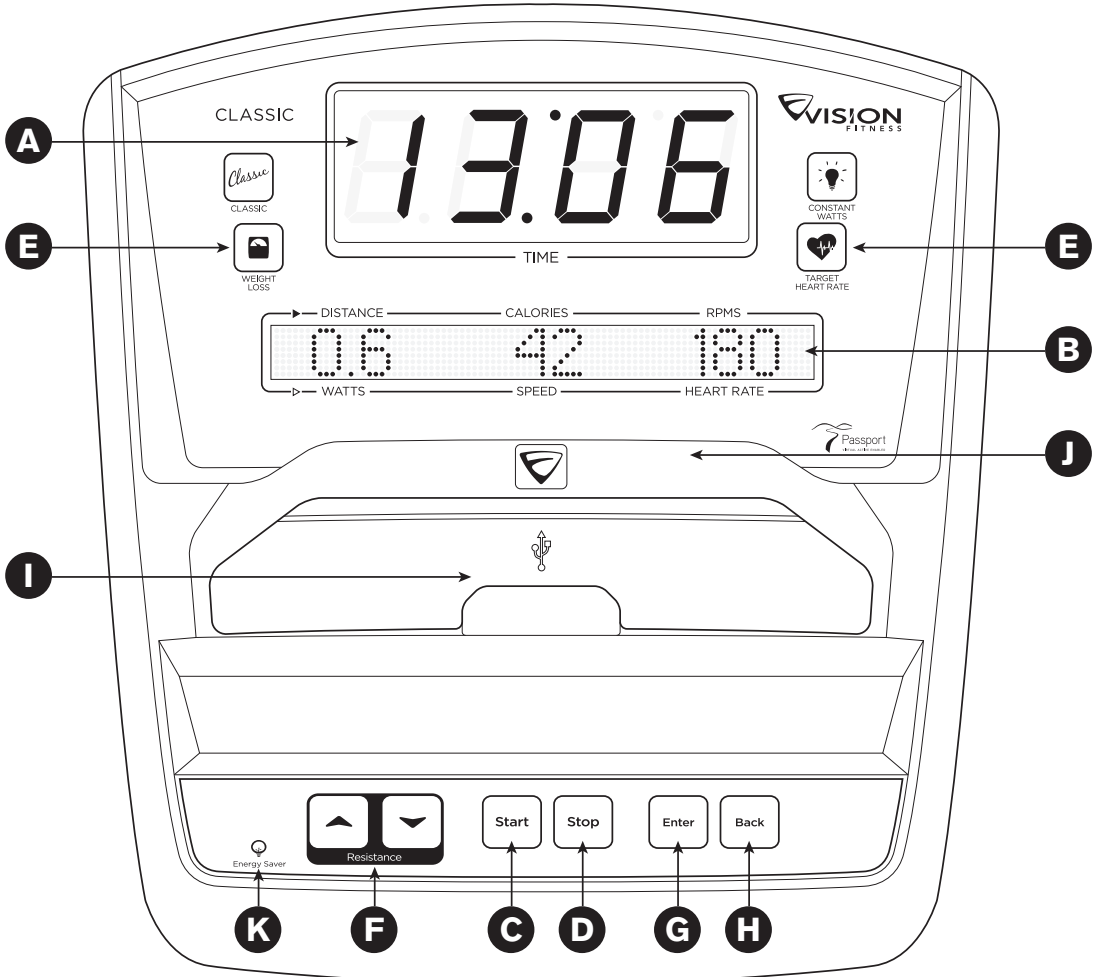
EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Cette section explique comment utiliser votre console et la programmer.
La section des FONCTIONNEMENTS DE BASE dans le GUIDE DU VÉLOD'EXERCICE/VÉLO comprend des directives sur les points suivants :

- EMPLACEMENT DU VÉLO D'EXCERCIE/VÉLO ELIPTIQUE
- INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION ET DE MISE À LA TERRE
- POSITIONNEMENT DU PIED
- DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXCERCIE/VÉLO ELIPTIQUE
- MISE À NIVEAU DU VÉLO D'EXCERCIE/VÉLO ELIPTIQUE
- UTILISATION DES CAPTEURS CARDIAQUES


CLASSIC
13.06
TIME
VISION FITNESS
CLASSIC
WEIGHT LOSS
CONSTANT WATTS
TARGET HEART RATE
DISTANCE
CALORIES
RPMS
0.6
42
180
WATTS
SPEED
HEART RATE
Passport
Energy Saver
Resistance
Start
Stop
Enter
Back
A
E
E
B
J
I
K
F
C
D
G
H

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE CLASSIQUE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) GRAND ÉCRAN LED : affiche la durée de l'entraînement.

B) ÉCRAN ALPHANUMÉRIQUE : affiche la résistance, la distance, les calories, les tr/min, les puissances, la vitesse, la fréquence cardiaque et le profil de l'entraînement.

C) START (DÉMARRER) : appuyer dessus pour commencer à faire de l'exercice, démarrer votre entraînement ou le continuer après une pause.

D) STOP (ARRÊT) : appuyez pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur STOP (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.

E) TOUCHES DES PROGRAMMES : appuyer dessus pour sélectionner l'entraînement.

F) TOUCHES DE ▼▲ RÉSISTANCE : servent à régler le niveau de résistance et à ajuster les paramètres du programme.

G) TOUCHE ENTER (ENTRÉE)/CHANGEMENT D'AFFICHAGE : appuyer dessus pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement. Appuyer dessus pour modifier l'affichage pendant l'entraînement.

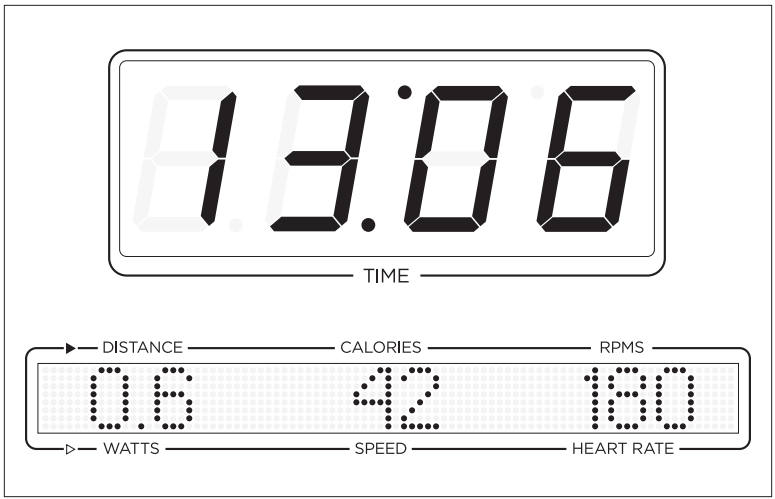
H) BACK (RETOUR) : appuyer dessus pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

I) PORT USB : USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils. *

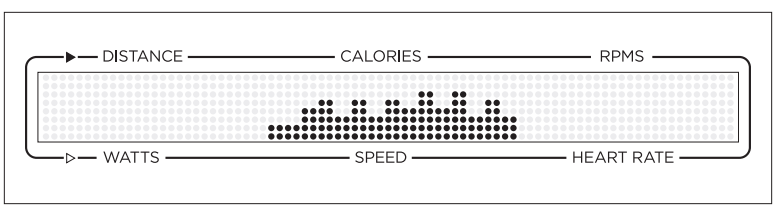
J) PORTE-LIVRE : supporte tout document de lecture.

K) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE : indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.



PROFIL DE L'ENTRAÎNEMENT : Affiche le niveau de résistance de l'entraînement sélectionné.



La matrice à points indiquera le profil de résistance tout au long de la progression du programme.

AFFICHAGES DE L'ÉCRAN CLASSIQUE

- TIME (DURÉE) : Affichage en minutes : secondes. Consulter la durée restante ou la durée passée pendant votre entraînement.
- DISTANCE : Affichage en KM. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
- CALORIES : Le total de calories brûlées ou les calories restantes à brûler pendant votre entraînement.
- TR/MIN : Tours par minute.
- WATTS : Affiche la puissance de sortie actuelle.
- SPEED (VITESSE) : Indiquée en mi/h. Indique à quelle vitesse les pédales tournent.
- HEART RATE (RÉQUENCE CARDIAQUE) : Affichage en b/min (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (en portant une sangle de fréquence cardiaque ou en maintenant le contact avec les poignées avec capteurs cardiaques).

CONSOLE CLASSIQUE : POUR COMMENCER

1) Vérifier qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo d'exercice / vélo elliptique.
2) Voici les options disponibles pour démarrer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyer simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Sélectionner USER 1 (Utilisateur 1), USER 2 (Utilisateur 2) ou GUEST (Invité) en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrée) pour confirmer.
2) Régler l'âge et le poids en utilisant ▼▲ ou le clavier et appuyer sur ENTER (Entrée) pour confirmer.
3) Sélectionner un programme en utilisant les TOUCHES DE PROGRAMMATION et appuyer sur ENTER (Entrée) pour confirmer.
4) Terminer le réglage du programme en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrée) pour confirmer.
5) Une fois le réglage terminé, appuyer sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

FINIR VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, l'affichage « EXERCICE TERMINÉ » clignotera et sonnera. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis elle se remet à zéro.

POUR EFFACER LA SÉLECTION/REMISE À ZÉRO DE LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP (Arrêt) pendant 3 secondes.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : Si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic PROGRAMMES CLASSIQUES : Les programmes d'entraînement comprennent le manuel et la formation par intervalles.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement la résistance de la machine à des intervalles réguliers.

Intervalles – Répétition des segments du programme																				
	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Niveau 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Niveau 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Niveau 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Niveau 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Niveau 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Niveau 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Niveau 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Niveau 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Niveau 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Niveau 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Niveau 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Niveau 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Niveau 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Niveau 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Niveau 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

FORMATION AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particulier les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, êtes en surpoids, avez été sédentaire pendant plusieurs années ou avez des problèmes de maladies cardiaques dans votre famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique. Ce tableau montre des exemples de tranches de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans faisant de l'exercice à 5 différentes zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale pour une personne de 30 ans correspond à 220 – 30 = 190 b/min et 90 % de la FC maximale est 190 × 0,9 = 171 b/min.

Zones de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de FCC (30 ans)	Votre FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 B/MIN		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 B/MIN		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 B/MIN		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 B/MIN		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 B/MIN		La gestion du poids et la récupération active

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Règle automatiquement l'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. Parfait pour simuler l'intensité de votre sport favori ou de votre activité quotidienne. Objectif basé sur la durée.

1) Sélectionnez le programme de fréquence cardiaque cible et appuyer sur ENTER (Entrer).
2) Sélectionnez la durée en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrer).
3) L'écran de fréquence cardiaque clignotera et affichera la fréquence cardiaque cible par défaut, soit 80 battements par minute. Sélectionnez votre fréquence cardiaque cible (dans le tableau ci-dessus) en utilisant ▼▲ et appuyez sur START (Démarrer) pour commencer le programme.

REMARQUES :

- La fréquence cardiaque cible est sélectionnée par multiple de 5 battements.
- Le grand écran LED avec la matrice à points affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La rangée du milieu représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et les autres rangées correspondent à +/- 2 battements de cœur. Si vous faites de l'exercice en dessous de votre FCC, les LED sur la rangée du milieu s'allumeront. Si vous faites de l'exercice au-dessus de votre FCC, les LED au-dessus de la rangée du milieu s'allumeront. Votre fréquence cardiaque actuelle est indiquée par la colonne clignotante et l'affichage s'actualisera toutes les 5 secondes.
- Un échauffement de 4 minutes est intégré à ce programme à une inclinaison de 1 % et à 0,5 mi/h.
- Après 4 minutes, la résistance s'ajustera automatiquement pour que votre fréquence cardiaque atteigne 5 battements du nombre cible sélectionné au début du programme.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera pas les niveaux inférieurs et supérieurs de la résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : Si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

PERTE DE POIDS : Encourage la perte de poids en augmentant et réduisant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de perte de graisse. Les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Perte de poids – Répétition des segments du programme																				
	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

PUISSANCE CONSTANTE : Cet entraînement ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans les limites d'un intervalle de puissance réglé et pour conserver votre niveau souhaité de l'intensité d'exercice.

VISION FITNESS
A
B
K
I
H
ELEGANT
Passport
LEVEL
3
RESISTANCE
0
HR
0.00
MILES
19:48
TIME
0
CALORIES
0
WATTS
0
SPM
Start
Stop
Enter
Back
Resistance
Energy Saver
J
E
C
D
F
G

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) ÉCRAN ACL : voir la page suivante pour plus d'informations.

B) TOUCHES DE L'ÉCRAN : cette console fonctionne comme un guichet automatique bancaire, en utilisant les touches de fonction situées à côté des icônes de l'écran pour faire les choix. Pour sélectionner une fonction ou modifier les données à l'écran, appuyez simplement sur la touche à côté de l'icône que vous désirez choisir.

C) START (DÉMARRER) : appuyez pour commencer à faire de l'exercice, démarrer votre entraînement ou le continuer après une pause.

D) STOP (ARRÊT) : appuyez pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur STOP (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.

E) TOUCHES DE ▼▲ RÉSISTANCE : servent à régler le niveau de résistance et à ajuster les paramètres du programme.

F) TOUCHE ENTER (ENTRER)/CHANGEMENT D'AFFICHAGE : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement. Appuyez pour changer l'affichage principal avec un choix de 1 à 5 images Virtual Active ou un profil de programme.

G) BACK (RETOUR) : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

H) PORT USB : USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils. *

I) PORTE-LIVRE : supporte tout document de lecture.

J) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE : indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

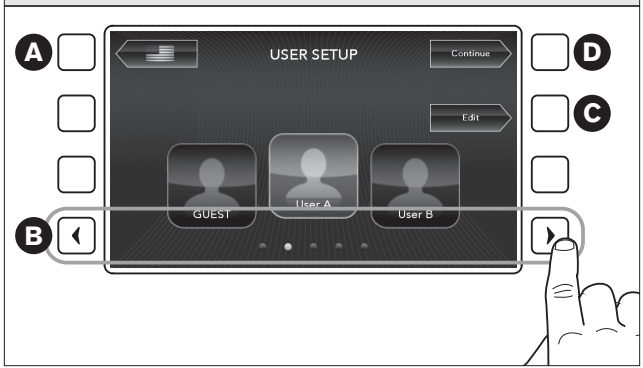
K) DONNÉES SUR LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT : utilisez les touches ◀ ou ▶ pour modifier les données de la séance d'entraînement affichées.

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.

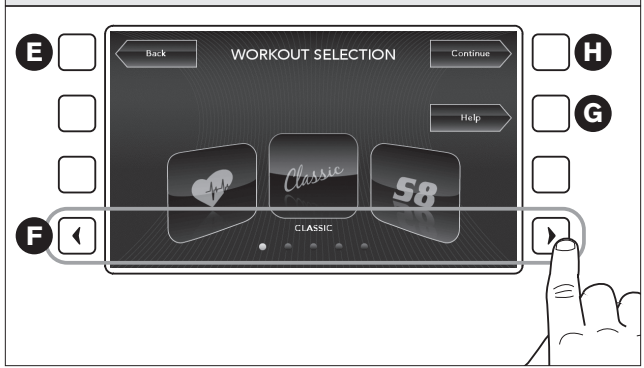
FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

Cette console fonctionne comme un guichet automatique bancaire, avec 8 touches de fonction situées à côté des indicateurs de l'écran. Pour sélectionner une fonction ou modifier les données à l'écran, appuyez simplement sur la touche à côté de l'icône que vous désirez choisir.

ÉCRAN DE BIENVENUE (RÉGLAGE DE L'UTILISATEUR)



CHOIX DE L'ENTRAÎNEMENT



A) CHOIX DE LA LANGUE : Parcourir les options de langue.

B) BOUTONS FLÉCHÉS : Utiliser pour parcourir les données, telles que la liste d'utilisateurs. Sélectionnez GUEST (Invité) si vous ne souhaitez pas sauvegarder vos données d'entraînement.

C) ÉDITER : Régler, supprimer ou modifier un profil d'utilisateur.

D) CONTINUER : Appuyez pour continuer avec l'utilisateur choisi.

E) BACK (RETOUR) : Le bouton vous ramène à l'écran de réglage de l'utilisateur.

F) BOUTONS FLÉCHÉS : Utiliser pour parcourir les programmes.

G) AIDE : Appuyez pour voir la description du programme.

H) CONTINUER : Appuyez pour continuer avec le programme choisi. Une fois un programme sélectionné, suivre l'étape à l'écran pour terminer le réglage du programme.

CONSOLE ÉLÉGANTE : POUR COMMENCER

1) Vérifiez qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo d'excercie/vélo elliptique.
2) Sélectionnez un UTILISATEUR et appuyer sur CONTINUER pour confirmer.
3) Voici les options disponibles pour démarrer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Sélectionnez un PROGRAMME et appuyer sur CONTINUER pour confirmer.
2) Suivez les étapes à l'écran pour terminer le réglage du programme.
3) Une fois le réglage terminé, appuyer sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

FINIR VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 2 minutes, puis l'écran d'accueil reviendra. Toutes les données de l'entraînement sont enregistrées automatiquement sur le profil d'utilisateur.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

REMARQUE : Si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic PROGRAMMES CLASSIQUES : Les programmes d'entraînement comprennent le manuel, les intervalles et la perte de poids.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement le niveau de résistance de la machine à des intervalles réguliers.

Intervalles – Répétition des segments du programme																
Résistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Niveau 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Niveau 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Niveau 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Niveau 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Niveau 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Niveau 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Niveau 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Niveau 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Niveau 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Niveau 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Niveau 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Niveau 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Niveau 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Niveau 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Niveau 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Niveau 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Niveau 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Niveau 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Niveau 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9

PERTE DE POIDS : Encourage la perte de poids en augmentant et réduisant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de perte de graisse. Les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Perte de poids – Répétition des segments du programme																
Résistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Niveau 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Niveau 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Niveau 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Niveau 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Niveau 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Niveau 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Niveau 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Niveau 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Niveau 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Niveau 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Niveau 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Niveau 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Niveau 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Niveau 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Niveau 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Niveau 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Niveau 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Niveau 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Niveau 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

S8 SPRINT 8 : Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour renforcer la masse musculaire, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go!Synergy Fitness. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, www.readysetgofitness.com pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

1) L'ÉCHAUFFEMENT devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque et respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. L'échauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à des besoins précis.
2) L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE commence immédiatement après l'échauffement avec un intervalle de course de vitesse de 30 secondes. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes alterneront avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Le message affiché vous demandera d'augmenter votre régime pendant l'intervalle de course et de diminuer votre régime pendant la période de récupération. Une différence de 30 à 50 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les vélos. Une différence de 20 à 30 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les elliptiques.
3) La RÉCUPÉRATION permet aux systèmes de votre corps de revenir à des niveaux de repos. Votre cœur travaille moins pendant la récupération si un refroidissement approprié est utilisé après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

GRAPHIQUES DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Résistance	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Résistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Résistance	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMÉDIAIRE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistance	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistance	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistance	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistance	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistance	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANCÉ																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Résistance	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Résistance	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Résistance	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Résistance	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Résistance	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ÉLITE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Résistance	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Résistance	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Résistance	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Résistance	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Résistance	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

PUISSANCE CONSTANTE : Cet entraînement ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans les limites d'un intervalle de puissance réglé et pour conserver votre niveau souhaité de l'intensité d'exercice.

PROGRAMMES À OBJECTIF : Une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

VÉLOS ELLIPTIQUES :
5K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 5 kilomètres (3,1 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6,2 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

VÉLOS :
20K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 20 kilomètres (12,4 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
30K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 30 kilomètres (18,6 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

OBJECTIF DE CALORIE : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calories de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse et résistance. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement affectera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

% DE FRÉQUENCE CARDIAQUE : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre le pourcentage de fréquence cardiaque maximum voulu.

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, êtes en surpoids, avez été sédentaire pendant plusieurs années ou avez des problèmes de maladies cardiaques dans votre famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

Ce tableau montre des exemples de tranches de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans faisant de l'exercice à 5 différentes zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale pour une personne de 30 ans correspond à 220 – 30 = 190 b/min et 90 % de la FC maximale est 190 × 0,9 = 171 b/min.

Zones de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 B/MIN		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 B/MIN		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 B/MIN		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 B/MIN		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 B/MIN		La gestion du poids et la récupération active

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- L'échauffement et la récupération durent 5 minutes chacun.
- Après 5 minutes, la résistance s'ajustera automatiquement pour que vous puissiez approcher votre fréquence cardiaque spécifiée.
- L'écran du profil affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La ligne verte représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge correspond à votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous faites de l'exercice en dessous de votre FCC, la machine réglera la résistance en conséquence afin d'approcher votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera pas la résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.

VIRTUAL ACTIVE est une expérience haute définition qui utilise des images de destinations réelles provenant des destinations magnifiques autour du monde. Dernier cri dans le divertissement d'entraînement physique, Virtual Active vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

1) Sélectionnez VIRTUAL ACTIVE et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
2) Sélectionnez une des destinations et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
3) Suivez les indications sur l'écran pour compléter l'installation
4) Quand l'installation est terminée, appuyer sur START pour commencer votre exercice.
   - Pendant l'exercice, l'inclinaison s'ajustera toute seule pour refléter le terrain de destination.
   - L'intensité de l'inclinaison dépendra du niveau que vous choisissez.
   - La vitesse reste constante à moins que vous l'ajustiez.

La console est livrée avec deux destinations. Vous pouvez acheter de destinations additionnelles sur le www.passportplayer.com.

Une fois que vous en achetez sur le site web, vous devez télécharger les fichiers media sur votre ordinateur, décompressez-les et copiez-les sur une clé USB (vendue séparément). Avec le media de destination bien sauvegardé, vous pouvez utiliser vos nouvelles destinations sur votre console. Insérez tout simplement la clé USB au port de la console, et les nouvelles destinations vous seront disponibles pour l'utilisation avec le programme de VIRTUAL ACTIVE.

Attention : Les fichiers de destinations ne se transfèrent pas à la console. Ils doivent rester dans la clé USB insérée dans la console afin de les utiliser avec le programme VIRTUAL ACTIVE.

TOUCH
A
Start
User A
Passport
Nike + iPod
CLASSIC
SPRINT 8
FITNESS TEST
GOAL
TARGET HEART RATE
VIRTUAL ACTIVE
H
G
Resistance
Start
Stop
Enter
Back
Energy Saver
I
D
B
C
E
F

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE TACTILE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) ÉCRAN TACTILE : voir la page suivante pour plus d'informations.

B) START (DÉMARRER) : appuyez pour commencer à faire de l'exercice, démarrer votre entraînement ou le continuer après une pause.

C) STOP (ARRÊT) : appuyer dessus pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur STOP (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.

D) TOUCHES DE ▼▲ RÉSISTANCE : servent à régler le niveau de résistance et à ajuster les paramètres du programme.

E) ENTER (ENTRER) : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement.

F) BACK (RETOUR) : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

G) PORT D'ACCÈS : comprend un câble pour iPod, USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils et une prise pour écouteurs. Utilisez le câble pour iPod pour connecter, charger et contrôler votre iPod ou iPhone. *

H) PORTE-LIVRE : supporte tout document de lecture.

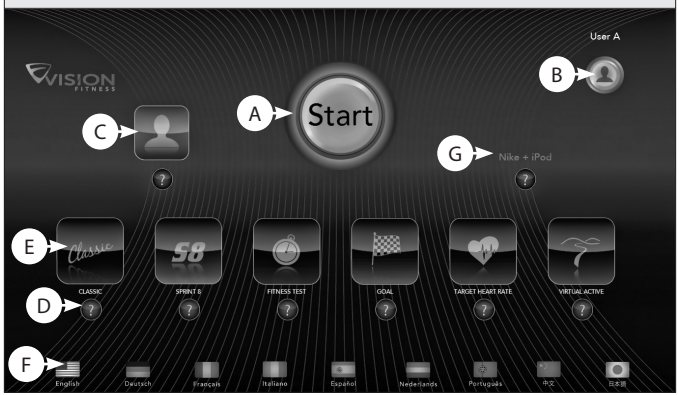
I) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE : indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.

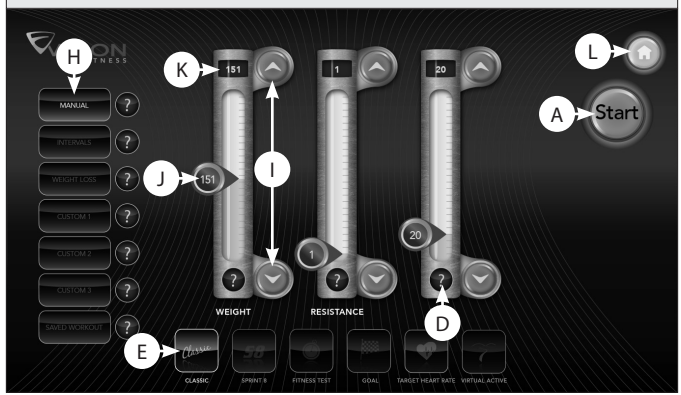
FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

La console tactile comprend un écran tactile entièrement intégré. Toutes les informations nécessaires à l'entraînement sont expliquées à l'écran. Il est fortement recommandé d'explorer l'interface. Les explications sur la programmation des divers entraînements décrivent le contenu de chaque écran. L'écran utilise les barres de défilement et les flèches pour régler les entrées. Pour utiliser une barre de défilement, appuyer sur le bouton bleu, le glisser et le relâcher au niveau souhaité ou bien appuyer sur les flèches pour régler le niveau par palier. Si demandé, appuyer sur OK sur le bouton de la barre de défilement afin de confirmer votre choix.

ÉCRAN D'ACCUEIL



ÉCRAN DE RÉGLAGE



A) START (DÉMARRER) : Appuyez pour un démarrage rapide ou pour commencer un programme.

B) SESSION D'UTILISATEUR : Appuyez pour ouvrir une session comme utilisateur préréglé ou invité.

C) INFORMATIONS D'UTILISATEUR : Appuyez pour ajouter, supprimer ou éditer un utilisateur.

D) BOUTON ? : Appuyez pour voir la description du programme ou de la caractéristique.

E) PROGRAMMES : Appuyez sur un bouton pour choisir un entraînement. Vous pouvez sélectionner un programme avant ou pendant votre entraînement.

F) CHOIX DE LA LANGUE : Appuyez pour modifier la langue.

G) NIKE + IPOD : Voir la page 37 pour plus d'informations.

H) PROGRAMMES SECONDAIRES : Appuyez pour sélectionner les entraînements spécifiques, les objectifs ou les paramètres d'une catégorie de programme.

I) FLÈCHES DE LA BARRE DÉFILEMENT : Appuyez pour régler le niveau de la barre de défilement par palier.

J) BOUTON DE LA BARRE DÉFILEMENT : Appuyez et glisser pour régler le niveau de la barre de défilement.

K) AFFICHAGE DE LA BARRE DE DÉFILEMENT : Montre le niveau actuel de la barre de défilement.

L) ACCUEIL : Appuyez pour revenir à l'écran d'accueil ou retourner à l'étape précédente.

POUR COMMENCER

1) Vérifiez qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo d'excercie/vélo elliptique.
2) Appuyez sur le bouton SESSION D'UTILISATEUR afin de choisir un UTILISATEUR (USER) ou un INVITÉ (GUEST), si vous ne souhaitez pas enregistrer vos données d'entraînement.
3) Vous avez deux options pour démarrer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

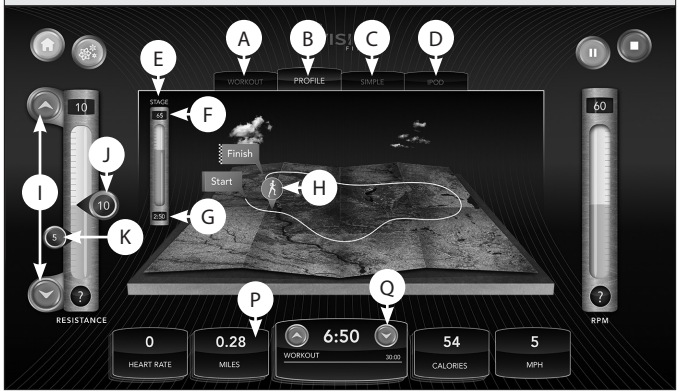
B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

4) Appuyez sur le BOUTON DE PROGRAMME souhaité pour choisir un entraînement.
5) Utilisez les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT pour régler les paramètres de l'entraînement.
6) Appuyez simplement sur START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
REMARQUE : Vous pouvez ajuster le niveau de résistance pendant votre entraînement.

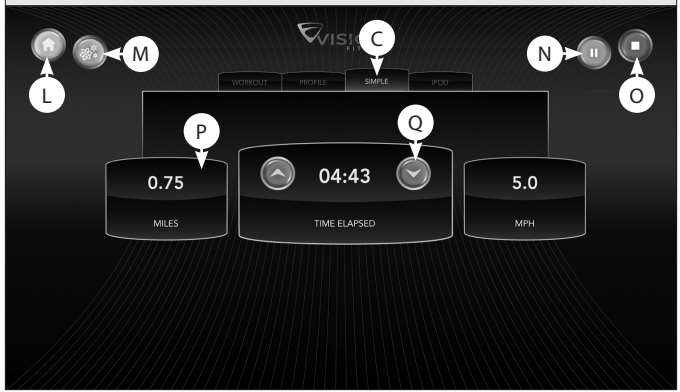
FINIR VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 2 minutes, puis l'écran d'accueil reviendra. Toutes les données de l'entraînement sont enregistrées automatiquement sur le profil d'utilisateur.

ÉCRAN DE COURSE À PROFIL



ÉCRAN DE COURSE SIMPLE



A) ONGLET DE L'ENTRAÎNEMENT : Appuyez pour changer instantanément votre entraînement ou niveau.

B) ONGLET PROFIL : En haut, à gauche. L'écran de course à profil affiche votre progression du début à la fin sur une carte 3D.

C) ONGLET SIMPLE : En haut, à droite. L'écran de course simple a 3 fenêtres de rétroaction. Appuyez sur une fenêtre pour modifier la rétroaction.

D) ONGLET IPOD® : Appuyez pour modifier la lecture audio/vidéo sur votre iPod (quand connecté). Voir la page 36 pour plus d'informations.

E) COMPTEUR D'ÉTAPE : Affiche la progression de l'étape actuelle de l'entraînement. Lorvsque le compteur est plein, l'étape est terminée.

F) POURCENTAGE D'ÉTAPE : Affiche le pourcentage accompli.

G) DURÉE DE L'ÉTAPE : Affiche la durée de l'étape passée.

H) INDICATEUR DE PROGRESSION : Se déplace le long du parcours pour montrer la progression de votre entraînement du début à la fin.

I) FLÈCHES DE LA BARRE DÉFILEMENT : Appuyez pour régler le niveau de résistance par palier.

J) BOUTON DE LA BARRE DÉFILEMENT : Appuyez et glissez pour régler le niveau de résistance.

K) BOUTON PRÉCÉDENT DE LA RÉSISTANCE : Appuyez pour revenir au paramètre précédent de la résistance.

L) ACCUEIL : Appuyez pour revenir à l'écran d'accueil;le programme s'arrêtera et les données de l'entraînement ne seront pas enregistrées.

M) RÉCUPÉRATION : Appuyez pour entrer le mode de récupération à tout moment de votre entraînement.

N) PAUSE : Appuyez pour mettre votre entraînement en pause pendant 5 minutes au maximum.

O) ARRÊT : Appuyez pour arrêter votre entraînement. Les données de l'entraînement seront affichées pendant 2 minutes, puis enregistrées dans le profil d'utilisateur.

P) FENÊTRE DE RÉTROACTION : Appuyez sur une fenêtre pour modifier la rétroaction.

Q) FLÈCHES DE LA DURÉE : Appuyez dessus pour régler la durée de l'entraînement.

INFORMATIONS SUR LES PROGRAMMES DE LA CONSOLE TACTILE

REMARQUE : Si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

PROGRAMMES CLASSIQUES : Une série de programmes d'entraînement incluant la formation par intervalles et la perte de poids. Vous pouvez également exécuter un programme manuel, lancer un des entraînements précédents ou créer votre entraînement personnalisé.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement la résistance de la machine à des intervalles réguliers.

PERTE DE POIDS : Un entraînement conçu spécialement pour cibler la graisse.

PERSONNALISÉ 1, 2 ET 3 : Créez votre parcours avec au maximum 10 étapes, en réglant la durée et le niveau de résistance pour chaque étape.

1) Sélectionnez CLASSIQUE, puis appuyer sur PERSONNALISÉ 1, PERSONNALISÉ 2 ou PERSONNALISÉ 3.
2) ÉTAPE 1 : Réglez la résistance et la durée en utilisant les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT. Appuyez sur + pour enregistrer et passer à l'ÉTAPE 2.
3) ÉTAPE 2 : Réglez la résistance et la durée en utilisant les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT. Appuyez sur + pour enregistrer et passer à l'ÉTAPE 3.
4) Répétez les étapes 2 et 3 afin d'ajouter et enregistrer d'autres étapes à votre entraînement personnalisé.
5) Pour retourner à une étape et l'éditer, sélectionner le numéro de l'étape dans la carte au bas de l'écran.
6) Vous pouvez supprimer une étape à tout moment en appuyant sur – .
7) Appuyez sur START (Démarrer) à tout moment pour commencer à utiliser votre entraînement personnalisé. L'entraînement PERSONNALISÉ 1, 2 ou 3 sera enregistré automatiquement.

INFORMATIONS SUR LES PROGRAMMES DE LA CONSOLE TACTILE

ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ : La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez exécuter à nouveau tout entraînement précédent.

1) Sélectionnez CLASSIQUE et appuyez sur ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ.
2) Utilisez les FLÈCHES du CALENDRIER pour parcourir les mois du calendrier.
3) LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS seront indiqués par un ✻ le jour de l'enregistrement.
4) Appuyez sur ✻ pour choisir ce jour. Une fenêtre du SOMMAIRE D'ENTRAÎNEMENT apparaîtra à droite du CALENDRIER. Appuyez sur START (Démarrer) pour utiliser à nouveau l'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ sélectionné.

SPRINT 8 : Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour augmenter la masse musculaire, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, www.readysetgofitness.com pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

5) L'ÉCHAUFFEMENT devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque et respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. Le réchauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à des besoins précis.
6) L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE commence immédiatement après l'échauffement avec un intervalle de course de vitesse de 30 secondes. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes alterneront avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Le message affiché vous demandera d'augmenter votre régime pendant l'intervalle de course et de diminuer votre régime pendant la période de récupération. Une différence de 30 à 50 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les vélos. Une différence de 20 à 30 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les elliptiques.
7) La RÉCUPÉRATION permet aux systèmes de votre corps de revenir à des niveaux de repos. Votre cœur travaille moins pendant la récupération si un refroidissement approprié est utilisé après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

GRAPHIQUES DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Résistance	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Résistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Résistance	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMÉDIAIRE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistance	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistance	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistance	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistance	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistance	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANCÉ																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Résistance	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Résistance	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Résistance	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Résistance	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Résistance	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ÉLITE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Résistance	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Résistance	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Résistance	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Résistance	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Résistance	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

PUISSANCE CONSTANTE : Cet entraînement ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans les limites d'un intervalle de puissance réglé et pour conserver votre niveau souhaité de l'intensité d'exercice.

PROGRAMMES À OBJECTIF : Une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

VÉLOS ELLIPTIQUES :
5K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 5 kilomètres (3,1 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6,2 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

VÉLOS :
20K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 20 kilomètres (12,4 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
30K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 30 kilomètres (18,6 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

OBJECTIF DE CALORIES : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calories de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse et résistance. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement affectera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

% DE FC MAX : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre le pourcentage de fréquence cardiaque maximum voulu.

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, êtes en surpoids, avez été sédentaire pendant plusieurs années ou avez des problèmes de maladies cardiaques dans votre famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

Ce tableau montre des exemples de tranches de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans faisant de l'exercice à 5 différentes zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale pour une personne de 30 ans correspond à 220 – 30 = 190 b/min et 90 % de la FC maximale est 190 × 0,9 = 171 b/min.

Zones de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 B/MIN		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 B/MIN		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 B/MIN		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 B/MIN		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 B/MIN		La gestion du poids et la récupération active

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- Le réchauffement et la récupération durent 5 minutes chacun.
- Après 5 minutes, la résistance s'ajustera automatiquement pour que vous puissiez approcher votre fréquence cardiaque spécifiée.
- L'écran du profil affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La ligne verte représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge correspond à votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous faites de l'exercice en dessous de votre FCC, la machine réglera la résistance en conséquence afin d'approcher votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera pas la résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

VIRTUAL ACTIVE est une expérience haute définition qui utilise des images de destinations réelles provenant des destinations magnifiques autour du monde. Dernier cri dans le divertissement d'entraînement physique, Virtual Active vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

1) Sélectionnez VIRTUAL ACTIVE et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
2) Sélectionnez une des destinations et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
3) Suivez les indications sur l'écran pour compléter l'installation
4) Quand l'installation est terminée, appuyer sur START pour commencer votre exercice.
   - Pendant l'exercice, l'inclinaison s'ajustera toute seule pour refléter le terrain de destination.
   - L'intensité de l'inclinaison dépendra du niveau que vous choisissez.
   - La vitesse reste constante à moins que vous l'ajustiez.

La console est livrée avec deux destinations. Consultez votre revendeur pour acheter des destinations supplémentaires.

Une fois que vous en achetez sur le site web, vous devez télécharger les fichiers media sur votre ordinateur, décompressez-les et copiez-les sur une clé USB (vendue séparément). Avec le media de destination bien sauvegardé, vous pouvez utiliser vos nouvelles destinations sur votre console. Insérez tout simplement la clé USB au port de la console, et les nouvelles destinations vous seront disponibles pour l'utilisation avec le programme de VIRTUAL ACTIVE.

Attention : Les fichiers de destinations ne se transfèrent pas à la console. Ils doivent rester dans la clé USB insérée dans la console afin de les utiliser avec le programme VIRTUAL ACTIVE.

CALENDRIER DE L'ENTRAÎNEMENT

La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez voir tout entraînement précédent dans le calendrier d'entraînement.

1) Dans l'écran d'accueil, appuyez sur les INFORMATIONS DE L'UTILISATEUR et sélectionner un utilisateur dans la liste de gauche.

2) Appuyez ensuite sur le BOUTON DU CALENDRIER situé à droite.

3) LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS seront indiqués par un ✻ le jour de l'enregistrement.

4) Appuyez sur ✻ pour choisir ce jour. Une fenêtre du SOMMAIRE D'ENTRAÎNEMENT apparaîtra à droite du CALENDRIER. Appuyez sur START (Démarrer) pour utiliser à nouveau l'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ sélectionné.

- Utilisez les touches de flèches < JANUARY > (janvier) dans le haut du calendrier d'entraînement pour defiler entre les mois.
- Vous pouvez visualiser le résumé de la séance d'entraînement pour chaque jour et pour la semaine en touchant le numéro de la semaine indiqué sur le côté gauche du calendrier (1, 2, 3, 4, 5).
- S'il y a plus d'une séance d'entraînement, ce sera indiqué par les touches de flèches et le nombre de séances (< 1 of 3 >) dans le haut du résumé de la séance d'entraînement. Utilisez les touches de flèches pour défiler entre les séances.
- Le « WORKOUT SUMMARY » (sommaire de la séance d'entraînement) vous indique la date et l'heure de la séance d'entraînement, la distance, la durée, le pas et les calories brûlées. Pour visualiser un résumé détaillé, touchez simplement la case « WORKOUT SUMMARY » (résumé de la séance d'entraînement). Sur cet écran, vous trouverez les moyennes de vos séances d'entraînement (affichées sous « WORKOUT DATA (Données sur la séance d'entraînement) et les moyennes sur le « STAGE » (étape) individuel.

CONNEXION D'UN IPOD OU IPHONE

Cette console comprend un câble iPod intégré comme solution de divertissement pour vos entraînements. Les divers modèles d'iPod et iPhone dotés d'un connecteur de socle fonctionneront avec le câble iPod inclus. Les modèles d'iPod et iPhone sont vendus séparément. Compatibilité avec le iPodMD : iPhoneMD (4, 3GS), iPod touchMD (4ième, 3ième, 2ième générations, iPod nanoMD (6ième, 5ième, 4ième, 3ième générations)

POUR CONNECTER VOTRE APPAREIL COMPATIBLE :
Branchez votre appareil de telle sorte que la broche du connecteur de socle situé sur le câble du iPod corresponde au connecteur de socle de votre appareil. Une fois l'appareil connecté au câble, attendre 10 secondes pour que l'appareil soit authentifié, puis complètement opérationnel.

Au cours de votre entraînement, appuyer sur l'ONGLET IPOD (A) afin d'accéder au contenu de votre appareil. Sélectionnez AUDIO ou VIDÉO et suivre les étapes à l'écran pour accéder à votre contenu. Utilisez les COMMANDES DU LECTEUR (B) pour contrôler la lecture ou parcourir les menus.

REMARQUE : Si vous ne voulez pas utiliser les haut-parleurs, vous pouvez brancher vos écouteurs dans la prise de sortie audio au bas de la console.

Nike + iPod

À VOS MARQUES
Connecter votre appareil supportant Nike Plus au connecteur intégré pour iPod situé sur l'équipement d'entraînement physique compatible Nike + iPod.

PRÊT
Les commandes de la console et les haut-parleurs intégrés facilitent l'exercice au son de votre liste de lecture favorite.

PARTEZ
Commencer à marcher ou à courir. Votre rythme, la distance, la durée et les calories brûlées sont enregistrés au fur et à mesure. Tout est automatiquement enregistré sur votre iPod ou iPhone.

SYNCHRONISEZ
Une vois votre entraînement terminé, connecter votre iPod ou iPhone à votre ordinateur. iTunes synchronise vos données d'entraînement sur nikeplus.com. La totalité des entraînements et des courses y sont présents, prêts à être examinés.

EXIGENCES
Un iPod ou iPhone supportant Nike Plus (voir www.apple.com/nikeplus pour plus d'informations).

Avant de synchroniser votre appareil Apple sur votre ordinateur, vous devez d'abord créer un compte Nike Plus gratuit sur www.nikerunning.com, puis télécharger le tout dernier logiciel d'iTunes (www.apple.com/itunes).

POUR COMMENCER

1) Avant de connecter votre appareil Apple à la console, vous devez d'abord activer Nike Plus sur l'appareil.
2) Branchez votre appareil Apple et attendre la fin de l'authentification. Cela peut prendre 10 secondes. Une fois l'authentification terminée, les commandes de la console propres à votre iPod s'activeront (voir la page précédente).
3) Voir la section Fonctionnement de la console à la page 27 et démarrer votre entraînement.
4) Si votre iPod ou iPhone supporte Nike Plus, votre entraînement commencera à enregistrer automatiquement sur votre appareil compatible avec Nike Plus. La console affichera « ENREGISTREMENT DE L'ENTRAÎNEMENT SUR IPOD ».
5) Une fois votre entraînement terminé, l'écran le confirmera en affichant « FÉLICITATIONS! ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ. CONNECTER VOTRE IPOD À VOTRE ORDINATEUR ET CONSULTER VOTRE ENTRAÎNEMENT SUR NIKEPLUS.COM ». S'il vous arrive d'arrêter votre entraînement avant de le terminer, appuyez sur le bouton d'arrêt pendant 5 secondes. Cela enregistrera vos données sur votre appareil supportant Nike Plus.
6) Retirez votre appareil supportant Nike Plus et synchronisez avec iTunes.
7) Ouvrez une session dans votre compte Nike Running pour examiner vos entraînements et en suivre la trace.

Made for iPod

« Fabriqué pour iPod », « Fabriqué pour iPhone » signifient qu'un accessoire électronique a été conçu spécialement pour se connecter à un iPod, iPhone respectivement et a été certifié par le développeur afin de satisfaire les normes de performance d'Apple. Apple n'est pas responsable du fonctionnement de cet appareil ou de sa conformité aux normes de sécurité et de règlementation. Veuillez noter que l'utilisation de cet accessoire avec un iPod, iPhone peut affecter la performance sans fil. iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano et iPod touch sont des marques de commerce d'Apple Inc., déposées aux É.-U. et dans d'autres pays.

LECTEUR PASSPORT

Le lecteur Passport doté la technologie Virtual Active offre une expérience à haute définition qui utilise des images et des sons ambiants réels à partir de destinations étonnantes du monde entier. Dernier cri dans le divertissement d'entraînement physique, Passport vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

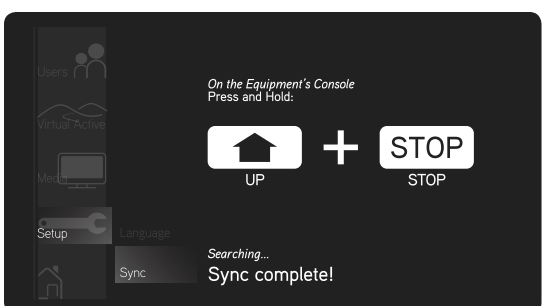
Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Vision Fitness.

Pour plus d'informations : world.passportplayer.com
www.visionfitness.eu

SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

1) Utilisez les flèches de la télécommande Passport pour atteindre l'icône de réglage et appuyer sur Sélectionner.
2) Suivez l'étape à l'écran et maintenir appuyés les boutons ▲ et STOP (Arrêt) de la console.
3) Le message affiché à l'écran vous avertira si la synchronisation a réussi ou échoué.

REMARQUE : Voir le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE PASSPORT pour de plus amples informations.



CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D - 50226 Frechen

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 100
e-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 500
E-mail : support@johnsonfitness.eu
Télécopie : +49 (0) 2234 - 9997 - 200
www.johnsonfitness.eu

go with confidence